

ลมหายใจแห่งการตื่นรู้

The Breath of awareness

Academic Articles

บทความวิชาการ

พระครูโสภณ จารุวัตร (รัตนะ ฐานธมโม)

Phrakhru Sobhon charuwat (Ratana Thanthammo)

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตนครราชสีมา

Doctor of Philosophy Buddhist Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Nakhon Ratchasima Campus

E-mail. karisasaiumeam@gmail.com

Article history

Received: 19 April 2025 / Revised: 1 July 2025

Accepted: 24 August 2025 / Available Online: 25 August 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการนำเสนอวิธีการดับทุกข์ด้วยลมหายใจแห่งการตื่นรู้ตามแนวทางอานาปานสติ ชาติอุลมเป็นหนึ่งในมหาภูตทั้ง 4 ชาติทุกอย่างคือว่าเป็นอย่างเดียวกัน ด้วยความสามารถที่เป็นรูป เป็นมหาภูต เป็นธรรม และเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา มีลักษณะเป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีในการดับทุกข์ด้วยการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน 16 ชั้น เป็นกระบวนการฝึกสติอยู่กับปัจจุบัน กำหนดลมหายใจเข้าออก ลมถูกปลายจมูกก็รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ผูกสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เรียกว่า อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าและออก เมื่อทำสติเช่นนี้ต่อเนื่อง จะเกิดสมาธิ คือ จิตมีอารมณ์แนบแน่นอยู่กับลมหายใจ ผู้ที่เจริญอานาปานสติจึงมีใจว่าบำเพ็ญเพียงสมถกรรมฐานเท่านั้น แต่เป็นการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานด้วยที่ต่อเนื่องกันทีเดียว อานาปานสติจึงเป็นกรรมฐานที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในชีวิตประจำวัน 4 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านการพัฒนากายช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ (2) ด้านการพัฒนาจิตใจ ทำให้เป็นผู้มีความสุขภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความสุข (3) ด้านการพัฒนาสังคม ผู้ที่พัฒนากายและจิตที่ดีพร้อมที่จะเป็นกำลังเกื้อหนุนสังคมให้พัฒนาอย่างยั่งยืนไป และ (4) ด้านการพัฒนาปัญญา เป็นความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย รู้แจ้ง พ้นจากกิเลส ดับทุกข์ด้วยลมหายใจแห่งการตื่นรู้

คำสำคัญ: ลมหายใจ; การตื่นรู้; อานาปานสติ

Abstract

This article presents a method to extinguish suffering with the breath of awareness according to the Ānāpānasati method. The wind element is one of the four great elements. All elements are said to be the same. With its ability to be a form, a great element, a dhamma, and something impermanent, constantly oppressed, suffering in nature, and unable to be controlled. The Lord Buddha discovered the method to extinguish suffering by practicing the 16 steps of Ānāpānasati meditation, which is a process of training mindfulness to be in the present moment, such as determining the breath in and out. When the breath touches the tip of the nose, you know it. When you breathe in, you know it. When you breathe out, you know it. Attach mindfulness to the breath in and out only. This is called Ānāpānasati, which is mindfulness determining the breath in and out. When you do mindfulness like this continuously, concentration will arise, which is the mind and emotion are firmly attached to the breath. Those who practice Ānāpānasati are not only practicing Samatha meditation, but are also practicing Vipassanā meditation continuously. Ānāpānasati is a meditation that is complete in itself. The value and benefits of Ānāpānasati in daily life in 4 aspects are: (1) Physical development helps to make the body strong and healthy. (2) Mental development helps to make a person with complete mental health. Having a happy mind (3) in terms of social development, those who develop their bodies and minds are ready to be a force supporting society to develop further, and (4) in terms of intellectual development, it is the knowledge and understanding of the truth of all things according to causes and conditions, being enlightened, free from defilements, extinguishing suffering with the breath of awareness.

Keywords: The Breath; awareness; Ānāpānasati

บทนำ

ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ที่เรียกว่า มหาภูตรูปอันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม (Thai Tripitaka, 2539, 9/499/220) พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้นั้นใดภิกษุก็ฉันทัน เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” (Thai Tripitaka, 2539, 10/378/307) ธาตุทั้ง 4 ในร่างกายมนุษย์ ปฐวีธาตุภายใน คืออุปาตินนกรูปภายในที่เป็นของเฉพาตะตน เป็นของแข็ง แข็ง เป็นของหยาบได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรืออุปาตินนกรูปภายในอื่นใด ที่เป็นของเฉพาตะตน เป็นของแข็ง แข็ง เป็นของหยาบ นี้เรียกว่า ‘ปฐวีธาตุภายใน (Thai Tripitaka, 2539, 12/302/330) อาโปธาตุภายใน คือ อุปาตินนกรูปภายในที่เป็นของเฉพาตะตน เป็นของเอิบอาบ มีความเอิบอาบได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล หรืออุปาตินนกรูปภายในอื่นใด ที่เป็นของเฉพาตะตน เป็นของเอิบอาบ มีความเอิบอาบ นี้เรียกว่า อาโปธาตุภายใน (Thai Tripitaka, 2539, 12/303/332) เตโชธาตุที่เป็นภายใน คือ อุปาตินนกรูปภายใน ที่เป็นของเฉพาตะตน เป็นของเร่าร้อน มีความเร่า

ธาตุลมในร่างกายมนุษย์

ธาตุลม (วาโยธาตุ) ตามนัยแห่งพระสูตรตันตปิฎกแสดงไว้ว่า มีอยู่ 6 ประการด้วยกันคือ (1) ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน (2) ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ (3) ลมในท้อง (4) ลมในลำไส้ (5) ลมที่แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และ (6) ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก (Thai Tripitaka, 2539, 12/305/335) ในพระอภิธรรมปิฎก พระวิภังค์มีคำอธิบายแตกต่างออกไปเล็กน้อยว่า วาโยธาตุมี 2 อย่าง คือ วาโยธาตุที่เป็นภายในและที่เป็นภายนอก วาโยธาตุที่เป็นภายในคือ ความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูปเป็นภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐียึดถือซึ่งเป็นภายในตน เช่นลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมคัสตรา ลมมีตโกน ลมเพิกหัวใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก วาโยธาตุที่เป็นภายนอก คือความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ความเคร่งตึงแห่งรูป เป็นภายนอกตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิไม่ยึดถือ ซึ่งเป็นภายนอกตน เช่น ลมตะวันออก ลมตะวันตก ลมเหนือ ลมใต้ ลมมีฝุ่นละออง ลมไม่มีฝุ่นละออง ลมหนาวลมร้อน ลมอ่อน ลมแรง ลมดำ ลมบน ลมกระพือปีก ลมปีกครุฑ ลมใบก้างหันลมพัดโบก หรือความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูปเป็นภายนอกตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิไม่ยึดถือ ซึ่งเป็นภายนอกตนแม้อื่นใดมีอยู่ นี้เรียกว่า วาโยธาตุที่เป็นภายนอก (Thai Tripitaka, 2539, 35/176/136-137)

อวัยวะที่เกี่ยวข้อง

เนื่องจากธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะของธาตุลม เป็นลักษณะที่ปรากฏเด่นชัด ซึ่งสามารถพัดไปมาได้ทั่วทั้งร่างกาย มีลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง และลมในลำไส้เป็นต้น ดังนั้น จึงเป็นส่วนประกอบที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหมดทั่วสรีระร่างกายของมนุษย์ ทั้งที่เป็นธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) และธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) ทั้ง 32 ประการไม่มีข้อยกเว้น มีผม ขน เล็บ ฟัน เป็นเบื้องต้น และมีไขข้อ และมูตรเป็นที่สุด ในลักษณะเดียวกับธาตุไฟ (เตโชธาตุ) นั่นเอง

การทำงานของส่วนประกอบภายในร่างกายมนุษย์ของธาตุลม

การทำงานหลัก ๆ ของธาตุลม (วาโยธาตุ) คือการทำงานที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขององค์ประกอบย่อย คืออวัยวะน้อยใหญ่รวมไปถึงการเคลื่อนไหวร่างกายด้วย มีทั้งหมด 6 ประการได้แก่ (1) การหายใจ (2) การเคลื่อนไหวอิริยาบถหลัก (3) การเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย (4) ช่วยเหลือการมองเห็น (5) ช่วยเหลือการย่อยอาหารและ (6) ช่วยเหลือการขับถ่าย มีข้อสังเกตประการหนึ่งว่า ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุและวาโยธาตุ ธาตุทั้ง 4 ตามนัยที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้เป็นชื่อของ มหาภูตรูป 4 คือ (1) ปฐวีธาตุ (2) อาโปธาตุ (3) เตโชธาตุ และ (4) วาโยธาตุ พระสารีบุตรเถระ กล่าวว่า มหาภูตรูป 4 ได้แก่ดิน น้ำ ลม ไฟ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4 (อุปาทายรูป 24) นี้เรียกว่า รูป ภายนอก (Thai Tripitaka, 2539, 12/100/95) ในมหาโพธิชาดกกล่าวไว้ว่า รูปของสัตว์ย่อมเกิดมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูปทั้ง 4 เท่านั้น ก็รูปย่อมเกิดมิได้เพราะมหาภูตรูปใด ก็คล้อยไปตามมหาภูตรูปนั่นเอง ภายนอก (Thai Tripitaka, 2539, 18/1/1-2) คำอธิบายนี้เมื่อเปรียบเทียบกับ แนวคิดของ ครูอชิตะ เกสสัมพล ที่มีทัศนะว่า มนุษย์คือที่ประชุมแห่งมหาภูตรูป 4 เมื่อสิ้นชีวิต ธาตุดินไปตามธาตุดิน ธาตุน้ำไปตามธาตุน้ำ ธาตุไฟไปตามธาตุไฟ ธาตุลมไปตามธาตุลม อินทรีย์ทั้งหลายย่อมผันแปรไปเป็นอากาศธาตุ ภายนอก (Thai Tripitaka, 2539, 9/171/57) พบว่า มีความสอดคล้องกัน เช่นเดียวกับคำอธิบายของพระพุทฺธทัตตเถระ ที่อธิบายว่า พระพุทธเจ้าผู้ทรงปรากฏยิ่งใหญ่ทรงแสดงมหาภูตรูปไว้ 4 อย่าง คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุและวาโยธาตุ” (Phra Buddhadatta Thera, 2006, p. 224)

สรุป ธาตุลมเป็นหนึ่งในมหาภูตทั้ง 4 โดยความเป็นใหญ่ ธาตุทุกอย่างถือว่าเป็นอย่างเดียวกัน ด้วยความสามารถที่เป็นรูป เป็นมหาภูต เป็นธรรม อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา (Thai Tripitaka, 2539, 18/1/1-2) รูปของสัตว์ทั้งหลายย่อมเกิดมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูปทั้ง 4 ธาตุลมหรือลมหายใจของมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธาตุทั้ง 4 ดินน้ำไฟลมเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีในการดับทุกข์ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในรูปแบบอานาปานสติกรรมฐาน ลมหายใจแห่งการตื่นรู้

ลมหายใจแห่งการตื่นรู้ในอานาปานสติ

ความหมายของอานาปานสติ

อานาปานสติ มาจากคำ 3 คำ ได้แก่ อานะ คือ ลมหายใจเข้า อปานะ คือ ลมหายใจออก สติ คือ ความระลึก ในคัมภีร์มหานิเทศกล่าวว่ อานาปานสติ คือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้า-ออก หรือ สติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้า-ออก อานาปานสติ เป็นชื่อของสติอันมีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ คำว่า ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก นี้คำบาลีเรียกว่า อัสนาสะ และ ปัสสาสะ ในพระไตรปิฎกตามอรรถกถาวิญญูให้ความหมายของคำว่า อัสนาสะ แปลว่า หายใจออก ปัสสาสะ แปลว่า หายใจเข้า ส่วนตามอรรถกถาพระสูตรให้ความหมายกลับกัน ในเวลาที่สัตว์ทั้งปวงอยู่ในครรภ์ออกจากท้องมารดา อันดับแรกลมภายในออกมาภายนอก ทีหลังลมภายนอกพาเอาธุลีละเอียดยเข้าไปภายในจรดเพดานแล้วก็ดับ อันดับแรกบัณฑิตพึงทราบลมอัสนาสะปัสสาสะอย่างนี้ (Phra Buddhaghosa Thera, 2011, p. 450) พระพุทธโฆษาจารย์ได้ให้ความหมายอานาปานสติสมาธิว่า หมายถึง สมาธิที่สัมปยุตด้วยสติอันกำหนดเอาลมหายใจออกและลมหายใจเข้า หรือ สมาธิในอานาปานสติ ชื่อว่าอานาปานสติสมาธิ (Phra Buddhaghosa Thera, 2011, p. 444) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายอานาปานสติว่า หมายถึง สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (ข้อ 9 ในอนุสติ 10, ข้อ 10 ใน สัจญา 10) ส่วนอานาปานสติกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานที่ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto, 2015, p. 549)

สรุป การเรียกชื่อการบำเพ็ญเพียรทางจิตด้วยอานาปานสติ ซึ่งเป็นการเจริญกรรมฐานด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ว่าอานาปานสติสมาธิ หรือ อานาปานสติกรรมฐาน หรืออานาปานัสสติสมาธิภาวนา ปัจจุบันเรียกสั้น ๆ ว่า อานาปานสติภาวนา

ความสำคัญของอานาปานสติ

พระโพธิสัตว์สิทธัตถะบรรลุปฐมฌานขณะมีพระชนมายุ 7 ชันษา ในวันพระราชพิธีแรกนาขวัญ (วโปมงคล) ทรงได้ปฐมฌานด้วยการกำหนดลมหายใจ ในราตรีก่อนตรัสรู้ พระโพธิสัตว์สิทธัตถะ ทรงเริ่มต้นการบำเพ็ญเพียรทางจิตด้วยวิธีเดียวกับวันวโปมงคลนั้น ดังที่ตรัสเล่ากับโพธิราชกุมารว่า อาตมภาพจึงมีความดำริว่า เราจำได้อยู่ เมื่อคราวงานของท้าวสักกาทิเบติซึ่งเป็นพระราชบิดา เรานั่งอยู่ใต้ต้นหว้าอันร่มเย็น ได้สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย แล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร์ ปิติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ ทางนั้นพึงเป็นทางแห่งการตรัสรู้หรือหนอ อาตมภาพมีความรู้แจ้งที่ตามระลึกด้วยสติว่า ทางนั้นเป็นทางแห่งการตรัสรู้ อาตมภาพจึงความดำริว่า เรากลับความสุขที่เว้นจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายหรืออาตมภาพก็ดำริว่า เราไม่กลัวความสุขที่เว้นจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายเลย จากนั้นทรงบำเพ็ญเพียรจนบรรลุปฐมฌาน 4 บรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ และอัสวักขยญาณ (ด้วยความรู้ชัดในอริยสัจ 4) (Thai Tripitaka, 2539, 13/335-336/405-406)

อานาปานสติที่ทรงเจริญในวาระก่อนตรัสรู้นั้น เป็นทางเริ่มต้นหรือเป็นปัจจัยให้ทรงค้นพบอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นหนทางแห่งการตรัสรู้อริยสัจ 4 นั้นในที่สุด ไม่เพียงเข้าใจว่าตรัสรู้ใน อานาปานสติอย่างเดียวหรือไม่เพียงเข้าใจว่าล้าพังอานาปานสติสมาธิอย่างเดียวก็นำตรัสรู้ได้ โดยไม่ต้องบำเพ็ญวิปัสสนาอย่างที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปัสสนา คือ การอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน (Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto, 2014) แม้ตรัสรู้แล้วพระพุทธเจ้าก็ยังทรงอยู่ในวิหารธรรม คือ อานาปานสตินี้เป็นส่วนมาก ดังที่ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย หากว่า เตียรถีย์ปริพาชกทั้งหลายจะพึงถามพวกเธออย่างนี้ว่า พระสมณโคดมอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมไหนโดยมาก เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว พึงชี้แจงแก่เตียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคประทับจำพรรษาด้วยอานาปานสติสมาธิโดยมาก (Thai Tripitaka, 2539, 19/987/469-470)

อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญและลักษณะเด่น คือ (1) เจริญอานาปานสติไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ เป็นการปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนเป็นอย่างดี ไม่เหมือนการเคลื่อนไหวมือ เท้าเดินหรือเพ่งจ้องซึ่งทำให้ร่างกายเมื่อยล้า (2) อานาปานสติกรรมฐานจัดเป็นกรรมฐานเย็น กล่าวคือเมื่อจิตสงบเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ จะทำให้รู้สึกเบากาย-ใจ อิ่มเอิบเป็นสุข เหมือนนกที่บินอยู่ในอากาศ ผู้ปฏิบัติจึงนิยมใช้การเจริญอานาปานสติเป็นวิธีพักจิตในกรรมฐาน (3) อานาปานสติกรรมฐานไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความไขว่เขวทางความคิด เมื่อเปรียบเทียบกับ การเจริญภาวนาประเภทอื่น ๆ เช่นการเจริญอสุภะที่อาจทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตนและอาจมีผลทำให้ออยากฆ่าตัวตาย หรืออยากฆ่าผู้อื่นได้ การเจริญอานาปานสติยิ่งกระทำให้มากและถูกต้องแล้ว จิตจะยิ่งสงบ ประณีต และชื่นใจ (4) อานาปานสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง 12 อย่าง ที่ให้ผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุดคือจตุตถฌาน และได้ผลถึงอรุณานกกระทงเข้านิโรธสมบัติได้ (5) อานาปานสติกรรมฐาน ใช้ได้ทั้งทางสมณะและวิปัสสนา โดยจะปฏิบัติเพื่อมุ่งสมาธิทำให้จิตตั้งมั่น หรือจะปฏิบัติเพื่อเจริญปัญญาตามลำดับขั้นตอนแบบสติปัฏฐาน 4 ก็ได้ กล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า ได้ทั้งความสงบนิ่งแห่งจิตและปัญญาแห่งจิตและ (6) อานาปานสติกรรมฐาน เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วว่าพระองค์ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมาก ทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ รวมทั้งสนับสนุนเป็นอย่างยิ่งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ (Faculty of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2016, pp. 23-26)

สรุป ความสำคัญของอานาปานสติ พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า อานาปานสติมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ พระองค์ทรงบำเพ็ญอานาปานสติ จนได้บรรลุปฐมฌาน และตรัสรู้เป็นพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ก็ทรงอาศัยอานาปานสติเป็นพื้นฐาน หลังจากตรัสรู้ก็ทรงใช้อานาปานสติเป็นวิหารธรรม และทรงสอนลูกศิษย์ว่า ถ้ามีใครถามว่า พระสมณโคดมอยู่อย่างไรในพรรษา ให้ตอบว่า ท่านอยู่ด้วยอานาปานสติเป็นส่วนใหญ่

วิธีการปฏิบัติอานาปานสติ

สมัยหนึ่งภิกษุทั้งหลายสนทนากันว่า พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุภกัมมัฏฐาน ทรงพรรณนาคุณอสุภกัมมัฏฐาน ตรัสสรรเสริญการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน ตรัสพรรณนาคุณอสุภสมาบัติเนื่องๆ แก่ภิกษุทั้งหลาย โดยประการต่าง ๆ แล้วพากันประกอบความเพียรในการเจริญอสุภกัมมัฏฐานหลายประการ กระทั่งเกิดความรู้สึกอึดอัดเบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน เหมือนชายหรือหญิงที่เป็นหนุ่มเป็นสาวชอบแต่งตัว ออบน้ำสระเกล้า มีฉากศพุง ฉากศพสุนัขหรือฉากศพนุขย์มาติดอยู่ที่คอ เกิดความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจ ภิกษุ

เหล่านั้นจึงฆ่าตัวตายเองบ้าง ใช้กันและกันให้ฆ่าบ้าง ภิกษุบางกลุ่มพากันเข้าไปหาตาเถนมิคัลณทิกะ บอกว่า ขอโอกาสหน่อยเถิด ท่านช่วยฆ่าพวกอาตมาที่เกิด บาตรและจีวรนี้จักเป็นของท่าน ตาเถนมิคัลณทิกะรับจ้างเอา บาตรและจีวรจึงฆ่าภิกษุมากมายเขาฆ่าภิกษุวันละ 1 รูปบ้าง 2 รูปบ้าง เรื่อยไปจนถึง 60 รูปบ้าง เมื่อ พระพุทธเจ้าทราบจึงเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งตรัสพรรณนาคุณของอานาปานสติว่า ภิกษุทั้งหลาย อานาปาน สติสมาธิแม้ในที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำ อกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายนานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยถุร้อน ถูกฝนใหญ่ออกฤดูกาลให้อันตรายนานไป สงบไปโดยเร็ว อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้ว อย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้ อันตรายนานไป สงบไปโดยเร็วภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดีนั่งคู้ บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า (Thai Tripitaka, 2539, 1/162-165/134-137) และทรงสอนวิธีการปฏิบัติโดยละเอียด โดยให้กำหนดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติอานาปาน สติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งแต่ขั้นที่ 1 ถึง 16 คือ (1) เมื่อหายใจออก-เข้ายาวก็รู้ชัดว่า หายใจออก-เข้า ยาว (2) เมื่อหายใจออก-เข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออก-เข้าสั้น (3) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดกลมทั้งปวง หายใจ ออก-เข้า (4) สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก-เข้า (5) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจออก-เข้า (6) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก-เข้า (7) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก-เข้า (8) สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก-เข้า (9) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจออก-เข้า (10) สำเนียงกว่า จะยังจิตให้ บันเทิง หายใจออก-เข้า (11) สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก-เข้า (12) สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจ ออก-เข้า (13) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก-เข้า (14) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความ คลายออกได้ หายใจออก-เข้า (15) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก-เข้า และ (16) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก-เข้า (Thai Tripitaka, 2539, 1/165/137-138)

จะเห็นได้ว่าอานาปานสติ 16 ขั้น เป็นกระบวนการฝึกสติอยู่กับปัจจุบัน เช่น กำหนดลมหายใจเข้า ออก ลมถูกปลายจมูกก็รู้ลมหายใจเข้าก็รู้หายใจออกก็รู้อย่างนี้เป็นต้น ไม่ออกแวกไปที่อื่น ผูกสติอยู่กับลมหายใจ เข้าออกเท่านั้น เรียกว่า อานาปานสติคือ สติกำหนดลมหายใจเข้าและออก เมื่อทำสติเช่นนี้ต่อเนื่อง จะเกิดสมาธิ คือ จิตปักใจอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว มีอารมณ์แนบแน่นอยู่กับลมหายใจ ผู้ที่เจริญอานาปานสติจึงมิใช่ว่า บำเพ็ญเพียงสมถกัมมัฏฐานเท่านั้น แต่เป็นการบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วย ซึ่งเป็นการเจริญที่ต่อเนื่องกัน ทีเดียว ซึ่งผู้ใดที่ต้องการจะพ้นทุกข์ผู้นั้นจงเจริญอานาปานสติ 16 ขั้นให้ครบ อานาปานสติจึงเป็นกัมมัฏฐานที่มี ความสมบูรณ์บริบูรณ์ในตัวเอง

คุณค่าและประโยชน์ของลมหายใจแห่งการตื่นรู้

ลมหายใจแห่งการตื่นรู้หรืออานาปานสติมีคุณค่าและประโยชน์ในทางพุทธศาสนาหลายประการ ส่วน ในชีวิตประจำวันนั้น พึงศึกษาในด้านสุขภาวะองค์รวมขององค์การอนามัยโลก อันได้แก่ภาวะของมนุษย์ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม และการเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (2009, Public Health System Research Journal. 3(3); 323-335) ดังต่อไปนี้

คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในด้านการพัฒนาการกาย (Physical Development)

1) ทางด้านร่างกาย อานาปานสติเมื่อฝึกดีแล้ว ช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจับกระจ่างกระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า (Buddhism, revised and expanded, 2014, p. 788) เนื่องด้วยร่างกายและจิตใจมีความเชื่อมโยงต่อกัน อาศัยกันและกันและมีอิทธิพลต่อกัน อานาปานสติช่วยให้กายและใจเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล เมื่อลมหายใจละเอียดใจจะละเอียดไปด้วย ส่งผลให้ผิวพรรณละเอียดผ่องใส กายเอิบอิมพร้อมทั้งจิตที่เบิกบาน สุขภาพกายดี มีภูมิต้านทานโรค ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน แก่ช้า อายุยืนยาว และช่วยบรรเทาจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มีพุทธพจน์สนับสนุนดังนี้ ในโถกปากสูตร มีเนื้อความว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน ครั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงดำรงอยู่ได้โดยเสวยพระกระยาหารเท่านั้นหนึ่งเป็นอย่างมากเรื่อยมา ต่อมาพระเจ้าปเสนทิโกศล มีพระวรกายกระปรี้กระเปร่า ทรงลูบพระวรกายและทรงเปล่งอุทานว่า พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าอย่างแท้จริง (Thai Tripitaka, 2539, 15/124/146) นอกจากนี้ในสมาธิภาวนาสูตม มีเนื้อความว่า สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน (Thai Tripitaka, 2539, 21/41/68) จากการวิจัยทางการแพทย์ การทำสมาธิมีผลรับรองว่าช่วยกระตุ้นให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข หรือสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของร่างกายทำให้สมองปลอดโปร่ง คลายความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ขณะเดียวกันก็จะช่วยให้สมองลดการหลั่งสารอดรีนาลีน (Adrenalin) ซึ่งเป็นพิษต่อร่างกาย อันเป็นตัวการทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย เช่น ระบบการหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เป็นต้น (Venerable Mitsuo Kwesco, 2009, p. 17) ซึ่งการทำสมาธินั้นสามารถกระทำได้ด้วยวิธีการเจริญอานาปานสติ นับได้ว่าการเจริญอานาปานสติเป็นพุทธโอสถชั้นยอดต่อการเยียวยารักษาโรคทางกายและโรคทางใจ

2) ทางด้านพฤติกรรม การเจริญอานาปานสติช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ไม่หนัก ไม่ปวด จิตมีสมาธิ ส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การพูดจา และความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกันออกไป อนึ่ง ช่วยทำให้มีการแสดงออกทางกายและทางวาจาเป็นไปอย่างถูกต้อง สุจริต สุภาพเรียบร้อย นุ่มนวลและงดงาม เรียกว่ามีอินทรีย์สังวร ทำให้มีการควบคุมการใช้อายตนะภายใน อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างมีสติ มุ่งให้ได้ความรู้และคุณค่าที่ดีงาม ไม่เห็นแก่สนุกสนานบันเทิง ลุ่มหลงมัวเมา เอาแต่เพลิดเพลินไปกับอบายมุข และสิ่งเสพติดทั้งหลาย รู้จักเลือกเฟ้นสิ่งดีงามเข้าหาตัว รู้จักเสพ รู้จักบริโภคน และใช้จ่ายในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นมีศีลสมบูรณ์และปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 พุทธพจน์กล่าวสนับสนุนเกี่ยวกับเรื่องศีลและปัญญา ว่าปัญญาต้องมีศีลช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ปัญญาต้องมีในที่ที่มีศีล ศีลต้องมีในที่ที่มีปัญญา ปัญญาต้องมีแก่ผู้มีศีล ศีลต้องมีแก่ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ยกย่องศีลและปัญญาว่า เป็นสิ่งล้ำเลิศในโลก เปรียบเหมือนบุคคลใช้มือล้างมือ หรือใช้เท้าล้างเท้า (Thai Tripitaka, 2539, 9/317/122) ดังนั้นศีลและปัญญามีประโยชน์เกื้อกูลกัน ผู้เจริญสติจะรู้จักยับยั้งชั่งใจ มีปัญญาความเข้าใจว่าสิ่งไหนควร สิ่งไหนไม่ควร ย่อมเกื้อกูลให้ดำรงอยู่ในศีลเป็นปกติ ไม่ปล่อยกายปล่อยใจไปตามอำนาจของกิเลสต่างๆ

คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในด้านการพัฒนาจิตใจ (Psychological Development)

1) ทางด้านคุณภาพจิต การเจริญอานาปานสติทำให้เป็นผู้มีคุณภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความดี กล่าวคือ เป็นการทำให้จิตให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม เช่น การมีน้ำใจ เมตตา กรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออาทร มีมุกตาคิดซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่พร้อมจะเสียสละเพื่อผู้อื่นเสมอ มีจิตใจกว้างขวาง อ่อนโยน สุภาพอ่อนน้อม มีความรักและเคารพผู้อื่น ซื่อสัตย์ กตัญญู เชื่อมมั่นในการทำความดีและมีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เป็นผู้ที่รู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง จิตมีความประณีตและสูงส่งขึ้น สมาธิเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้ง ผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ (Buddhism, revised and expanded, 2014, p. 788)

2) ทางด้านสมรรถภาพจิต การเจริญอานาปานสติทำให้สมรรถภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความสำเร็จ กล่าวคือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง ขยันหมั่นเพียร กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ พระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวเสริมว่า จิตที่เป็นสมาธิ จะเป็นจิตที่มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง มีลักษณะสำคัญคือ แข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบ สงบนิ่ง ไม่พลั้ง ไม่สั่นไหว ไส้กระจ่าง มองเห็นอะไร ได้ชัด นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่สับสนไม่กระวนกระวาย เรียกว่า เอกัคคตาซึ่งเป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว มีจิตแน่วแน่แนบสนิทอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Buddhism, revised and expanded, 2014, p. 784) ในสมาธิภาวนาสูต มีเนื้อความเกี่ยวกับ สมาธิภาวนาว่า สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ (Thai Tripitaka, 2539, 21/41/68)

3) ทางด้านสุขภาพจิต การเจริญอานาปานสติทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความสุข กล่าวคือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส เอิบอím โปร่งโล่ง เบาสบาย ผ่อนคลาย สงบ เป็นสุขช่วยทำให้จิตใจผ่องคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น ทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก ในเวลาที่ทำเป็นต้องรอคอย และไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทาง (Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto, 2014, p. 788) พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มแจ่มใสในชีวิตประจำวัน เป็นผู้มีอารมณ์ดีกล่าวเป็นภาษาร่วมสมัยก็คือ เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) นั่นเอง ส่งผลให้โรคทางจิตต่าง ๆ เช่น ความเครียด โรคประสาท โรควิตกกังวล และโรคจิตหดหู่ซึมเศร้า เป็นต้น ไม่สามารถเข้ามากรำภายในจิตใจได้และหากแม้จะมีทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้น สำหรับผู้ฝึกเจริญสติสมาธิมาดีแล้ว ย่อมไม่สามารถเกิดเป็นเวทนาทางจิตได้ ดังเช่นสมัยที่ท่านพระอนุรุทธะอาพาธหนัก มีจิตตั้งมั่นอยู่ในสติปัฏฐาน 4 ประการ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้ (Thai Tripitaka, 2539, 19/908/440)

คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในด้านการพัฒนาสังคม (Social Development)

เมื่อตัวบุคคลได้พัฒนาอย่างเต็มระบบทั้งทางกายและจิตแล้ว จะเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคมต่อไป เพราะวาระบบสัมพันธ์องค์รวมใหญ่นั้นเกิดจากการกระทำของตัวบุคคล อันบุคคลที่พัฒนาแล้วจะเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ โดยมีสุขภาพดี ขยัน อดทน รับผิดชอบ มีฝีมือ มีความรู้ความสามารถ เชี่ยวชาญ พร้อมทั้งจะเป็นกำลังเกื้อหนุนสังคมให้พัฒนาไป (Phra Thammavitok (P.A. Payutto, 2008, p. 243)

1) ทำให้เป็นสังคัมที่เกี่ยวคู่กัน บุคคลที่พัฒนาแล้วย่อมไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ในอุมมัคคสูตร มีเนื้อความว่า ภิกษุ บุคคลในธรรมวินัยนี้เป็นบัณฑิต มีปัญญามาก ย่อมไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนเอง ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น เมื่อคิด ย่อมคิดเกี่ยวคู่ตนเอง เกี่ยวคู่ผู้อื่น และเกี่ยวคู่ชาวโลกทั้งหมดทีเดียว บุคคลเป็นบัณฑิต มีปัญญามาก เป็นอย่างนี้แล (Thai Tripitaka, 2539, 21/186/268) ผู้ที่เจริญอานาปานสติ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจ อ่อนโยน มีเมตตา มีคุณธรรม รักและเคารพผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ผู้อื่น ไม่วิวาทกัน มีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีสติในการคิด พุด และทำเสมอ ไม่กระทำให้สิ่งใดด้วยความประมาท จึงเชื่อว่าเป็นผู้รักษาทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคัมด้วย ดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อรักษาดน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดน เมื่อรักษาดนด้วยการปฏิบัติด้วยการเจริญ ด้วยการทำ (สติปัญญา) ให้มาก ชื่อว่ารักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน ด้วยจิตเมตตา ด้วยความเอ็นดูชื่อว่ารักษาดน (Thai Tripitaka, 2539, 19/385/242)

2) ทำให้เป็นสังคัมที่มีอิสรภาพและสันติสุข ผู้เจริญอานาปานสติ นับได้ว่าเป็นผู้ที่ฝึกความเข้มแข็งของจิตใจ เกิดการสร้างเสริมความรู้และการพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถตระหนักถึงโทษภัยของความยึดมั่นถือมั่น ให้เห็นคุณค่าของการ ปล่อยวาง เป็นตัวไถ่ถอนความยึดมั่นถือมั่น ปลดปล่อยชีวิตให้เป็นอิสระ มีหลักในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนกัน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล มีอิสรภาพและสันติสุข

3) ทำให้เป็นสังคัมที่มีวินัยเอื้อต่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ประโยชน์ได้มากยิ่งขึ้น ดังที่กล่าวแล้วว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติจะเป็นผู้ที่เข้าใจความจริงของธรรมชาติ ซึ่งเป็นความสำเร็จที่สำคัญคือการได้ปัญญา เมื่อได้ปัญญาคือความรู้ก็สามารถนำความรู้นั้นไปทำความสำเร็จขั้นต่อไป ซึ่งตัวปัญญานี้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาสังคัม เพราะปัญญาที่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิจะมีความคิดหมายที่จะทำประโยชน์แก่โลก ไม่ใช่ความรู้ในทางที่ผิดที่จะเกิดผลเบียดเบียนมนุษย์และธรรมชาติ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีที่เอื้อประโยชน์ต่อกันและเปิดโอกาสต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน เพราะผู้ที่มีสัมมาทิฐิจะรู้จักการให้ ปฏิบัติต่อบุคคลในสังคัมอย่างชอบธรรม ด้วยเมตตาจิต ทำให้สังคัม เป็นสุขไร้การเบียดเบียน ในปญญสูตร กล่าวว่า กุลบุตรผู้ใคร่ประโยชน์ พึงศึกษาบุญนั้นแล อันสูงสุดต่อไปซึ่งมีสุขเป็นกำไร คือ พึงเจริญทาน ความประพฤติสงบ เมตตาจิต บัณฑิตครั้งเจริญธรรม 3 ประการอันเป็นเหตุเกิดแห่งความสุขเหล่านี้แล้ว ย่อมเข้าถึงโลกอันไม่มีความเบียดเบียน เป็นสุข (Thai Tripitaka, 2539, 25/22/367)

คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในด้านการพัฒนาปัญญา (Cognitive Development, Mental Development, Intellectual Development)

การฝึกอบรมจิตทำให้มีการพัฒนาปัญญา ซึ่งปัญญาในพุทธศาสนานั้นประกอบด้วยปัญญา 3 ด้าน คือ (1) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด (2) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม (Thai Tripitaka, 2539, 11/305/271) ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (1) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด พิจารณาเหตุผล ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการมองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย มองเห็นชีวิตและโลกตามความเป็นจริง รู้และเข้าใจ ทำให้ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ติดข้อง อยู่ในโลกแต่ไม่ติดโลก สามารถคิด พิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และ ดับทุกข์ได้ จิตที่สงบ หรือ ผ่อนคลาย จะส่งผลให้สมอง โปร่งโล่งเบาและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถคิดไตร่ตรองในสิ่งใด

สิ่งหนึ่งได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง ถูกต้อง รวดเร็วและชัดเจนยิ่งขึ้น ช่วยให้เกิดความเห็นถูกต้องคือสัมมาทิฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง อยู่ในศีลธรรม จัดว่าเป็นปัญญาที่สำคัญในการดำรงชีวิต เป็นตัวชี้ทางให้แสงสว่างสละความขุ่นมัวจากกิเลสได้ สามารถวางจิตใจได้พอติลงต่อชีวิตและโลก พุทธพจน์กล่าวสนับสนุนมีในปัสโชตสูตร เรื่องแสงสว่าง ว่า ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก สติเป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก (Thai Tripitaka, 2539, 15/80/85) (2) สุตมยปัญญาปัญญาเกิดจากการฟังและการเล่าเรียน เมื่อสมองโปร่งโล่ง เบาสบาย จะช่วยให้มีความสามารถในการรับฟังมากขึ้น พร้อมทั้งจะแสวงหาความรู้เพิ่มเติม และเป็นผู้ที่ทรงความรู้ คือ มีสติดำรงอยู่ไว้กับกิจ ที่ทำเฉพาะหน้า จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ ดังนั้น สิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้วก็สามารถจำได้อย่างถูกต้องชัดเจนและแม่นยำ ช่วยให้ทำหน้าที่ในกิจของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฝึกอบรมและลงมือปฏิบัติ เมื่อเจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำจะช่วยให้มีระดับความรู้ที่สูงเพิ่มขึ้น เริ่มตั้งแต่รู้อย่างผิวเผินหรือสุตะ เป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและการทำงาน มาถึงขั้นรู้หยั่งหรือทิฐิ เป็นความรู้ ความเข้าใจที่หยั่งลงไป ในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย จนถึงขั้นรู้แจ้งหรือญาณทัสสนะ เป็นความรู้ความเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ว่าล้วนแต่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ส่งผลให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ เพราะไม่ถูกตัณหาและทิฐิครอบงำจิตอีกต่อไป บริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง

สรุปได้ว่า ปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยให้เกิดอิสรภาพทางใจ และเป็นคุณสมบัติสำคัญในการพัฒนา สุขภาวะทางกาย จิต และสังคมให้ดำเนินไปได้ด้วยดีอย่างสมดุลกันด้วยลมหายใจแห่งการตื่นรู้



ภาพที่ 1: คุณค่าของลมหายใจแห่งการตื่นรู้ : ที่มาโดยผู้เขียนบทความ

บทสรุป

ลมหายใจแห่งการตื่นรู้เป็นอุปกรณ์หนึ่งของการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยให้กำหนดลมหายใจเข้าออก 16 ชั้น บุคคลผู้เจริญอานาปานสติ นับได้ว่าเป็นผู้ที่เจริญในไตรสิกขาด้วย คือ ศีล สมาธิปัญญา เมื่อศีลสมบูรณ์วินัยจะสมบูรณ์ด้วย เป็นผู้ที่เคารพกฎสังคม ซึ่งเอื้อต่อกิจการงานทั้งหลายให้ดำเนินไปด้วยดีและพัฒนาให้ดีขึ้นได้ง่าย กล่าวคือวินัยช่วยเสริมให้มีความพร้อมมากที่สุด กระบวนการต่าง ๆ มีกำลังและประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถบรรลุผลสำเร็จได้ง่ายขึ้น ด้วย พร้อมกันนั้นบุคคลในสังคมมีหลักการและจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต ดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระ มีความพอใจและเห็นคุณค่าในสิ่งเดียวกัน ซึ่งเอื้อต่อการแก้ไขปัญหา การสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและประโยชน์สุขให้แก่สังคมได้มากขึ้น ในมหาปริณิพพานสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัส 3 เดือน ก่อนปรินิพพาน ณ ภูฏาคารศาลา ปามหาวัน ว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียน เสด็จเจริญ ทำให้มากด้วยดีโดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ข้อนั้น พึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูลเพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คือ สติปัญญา 4 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ผู้ที่บรรลุประโยชน์ของตนแล้วจะทำประโยชน์ให้ส่วนรวมได้มากขึ้น เพราะคิดถึงแต่ตนเองน้อยลง ตัณหาหรือความอยากเบาบางลง ความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง มีความเมตตากรุณามากขึ้น กล่าวคือเป็นผู้ที่เห็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้น คุณค่าและประโยชน์ของลมหายใจแห่งการตื่นรู้ได้แก่ (1) คุณค่าและประโยชน์ของลมหายใจแห่งการตื่นรู้ในด้านการพัฒนากายแข็งแรงสมบูรณ์ (2) คุณค่าและประโยชน์ของลมหายใจแห่งการตื่นรู้ในด้านการพัฒนาจิตใจร่มเย็นเป็นสุข (3) คุณค่าและประโยชน์ของลมหายใจแห่งการตื่นรู้ในด้านการพัฒนาสังคมสงบสุข สันติภาพ (4) คุณค่าและประโยชน์ของลมหายใจแห่งการตื่นรู้ในด้านการพัฒนาปัญญามุ่งสู่พระนิพพาน

Reference

Books

- Faculty of Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2016). *Dhamma in Practice 2*. Phra Nakhon Si Ayutthaya: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing House.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2539). *Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok: MCU Press.
- Phra Buddhadatta Thera. (2006). *Abhidhammavatarā. Revised by Phra Dhammananda Mahathera the Great Master. (Translated by Phra Khanthasaraphiwong)*. Bangkok: Thai Daily Printing.
- Phra Buddhaghosa Thera. (2011). *Visuddhimagga Scripture (translated and edited by Somdej Phra Buddhacarya Aj Asabha Mahathera)*. 10th edition. Bangkok: Thana Press.
- Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto). (2014). *Buddhism, revised and expanded edition*. 40th printing. Bangkok: Phalitham Publishing, a subsidiary of Pet and Home Publishing Company Limited.
- Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto). (2015). *Buddhist Dictionary, Compiled Edition, 23rd ed.* Bangkok: Phalitham Publishing, a subsidiary of Pet and Home Publishing Company Limited.
- Phra Thammakitok (P.A. Payutto). (2008). *Sustainable Development*. 11th ed. Bangkok: Komol Keemthong Foundation.
- Venerable Mitsuo Kwesco. (2009). *The Hour of Good Thoughts (Anapanasati Basic Manual)*. 32nd edition. Bangkok: Maya Kotmee Foundation.
- Journal :**
- Wichai Chokwiwat. (July-September 2000). A study of the four dimensions of health. *Public Health System Research Journal* 3. 3(3); 323-335.

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ :

- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 2*. พิมพ์ครั้งที่ 3. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 23. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัทสำนักพิมพ์แพรวแอนด์โฮม จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 40. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัทสำนักพิมพ์แพรวแอนด์โฮม จำกัด.
- พระพุทธโฆสะเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค (แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ อจาจาสภมหาเถร*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- พระพุทธทศตเถระ. (2549). *อภิธัมมวัตตาร. ตรวจชำระโดย พระธัมมานันทมหาเถร อัครมหาบัณฑิต. (แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์)*. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก. (2552). *ชั่วโมงแห่งความคิดดี (คู่มือเบื้องต้น อานาปานสติ)*. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมาชา โครตมี.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วารสาร :

- วิชัย โชควิวัฒน์. (กรกฎาคม-กันยายน 2552). การศึกษาว่าด้วยมิติทั้ง 4 ของสุขภาพ. *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*. 3(3); 323-335.